



# 3月 献立表

令和8年2月25日  
第一善隣館保育所

※☆マークは手作りおやつです。

※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

日	曜	予定献立	材料名	午後間食
2	月	ごはん／ハンバーグ 白菜のおかか和え／さつま汁	米・麦／合びき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳 ケチャップ・ウスターソース／白菜・かまぼこ・青菜 にんじん・花かつお／さつま芋・だいこん・にんじん うす揚げ・板こんにやく・ねぎ・味噌	☆マカロニのあべかわ
3	火	ひな祭り 行事食 ちらし寿司／えびフライ ポテトサラダ／豆腐のすまし汁	米・麦・れんこん・たけのこ・かんぴょう・にんじん／えび 小麦粉・パン粉・大豆油／じゃが芋・きゅうり・ハム・にんじん りんご・コーン・マヨネーズ／絹ごし豆腐・にんじん・えのき てまりふ・みつば	さんしやく 三食ゼリー ひなあられ
4	水	ごはん／五色玉子焼き 煮味噌 ※愛知県の郷土料理で季節の食材を赤味噌で煮込んだもの 野菜スープ	米・麦／卵・青菜・にんじん・ツナ・ごま・牛乳／豚肉・里芋 だいこん・にんじん・つきこんにやく・いんげん・赤味噌 サラダ油／キャベツ・鶏肉・もやし・玉ねぎ・にんじん・セロリ	えだまめ しおこんが ☆枝豆と塩昆布の おにぎり
5	木	大豆の和風カレー／春雨のナムル／バナナ ※3歳未満児：カレーシチュー	米・麦・鶏肉・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・青菜 カレールー・ホワイトルー／春雨・きゅうり・もやし・ハム にんじん・ごま油／バナナ	☆メロンパン
6	金	ごはん／魚のくわ焼き きんぴらごぼう／納豆汁	米・麦／かたいしょうが・片栗粉／ごぼう・牛肉・にんじん さつま揚げ・糸こんにやく・ごま油／ひきわり納豆・だいこん にんじん・うす揚げ・えのき・ねぎ・味噌	ほ いも 干し芋 ひじきせんべい
7	土	ごはん／ビーフン炒め／レバーフランク 豆腐入りかき玉汁／とろろ昆布	米・麦／ビーフン・豚肉・キャベツ・もやし・ピーマン・にんじん 玉ねぎ・しいたけ・サラダ油／レバーフランク／卵・にんじん ダイズ豆腐（鉄強化豆腐）・えのき・みつば・片栗粉 とろろ昆布	かし お菓子
9	月	ごはん／鮭のチャンチャン焼き さつま芋の甘煮／せんべい汁	米・麦／鮭・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・しいたけ コーン・味噌・バター／さつま芋／かやきせんべい・鶏肉 だいこん・ごぼう・にんじん・えのき・ねぎ	☆チーズケーキ
10	火	ごはん／つくねの照り焼き ブロッコリーの酢の物／赤だしの味噌汁	米・麦／鶏ひき肉・木綿豆腐・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・ひじき しょうが・ごま・片栗粉／ブロッコリー・きゅうり・もやし にんじん・コーン・ツナ／じゃが芋・だいこん・にんじん うす揚げ・ねぎ・赤味噌	あ ☆揚げパン ※さくら組・ロールパン
11	水	食パン／ハヤシシチュー マセドアンサラダ／オレンジ	食パン／豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース コーン・ハヤシルー／きゅうり・レタス・りんご・ハム・チーズ マヨネーズ／オレンジ	ずし ☆いなり寿司 ※3歳未満児： ☆いなりおにぎり
12	木	ごはん／魚のたこ焼き風揚げ 青菜の納豆和え／めった汁	米・麦／さば・キャベツ・長芋・ねぎ・卵・花かつお・青のり 小麦粉・大豆油・たこ焼きソース／ほうれん草・ひきわり納豆 かまぼこ・にんじん／白菜・だいこん・ごぼう・にんじん うす揚げ・ねぎ・味噌	ヨーグルト
13	金	茶めし／おでん煮／さつま揚げ煮／肉うどん	米・麦／ほうじ茶／だいこん・里芋・鶏肉・厚揚げ・にんじん つきこんにやく・味噌／さつま揚げ／うどん・牛肉・かまぼこ にんじん・ねぎ	☆スイートポテト
14	土	そぼろ丼／ふかしの味噌汁	米・麦・鶏ひき肉・ほうれん草・玉ねぎ・にんじん・しょうが 紅白ふかし・だいこん・にんじん・えのき・みつば・味噌	かし お菓子
16	月	ごはん／魚のごま焼き スパゲティイタリアン／けんちん汁	米・麦／かたい・ごま・すりごま／スパゲティ・ハム・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ・オリーブオイル／鶏肉・焼き豆腐 だいこん・にんじん・ごぼう・板こんにやく・ねぎ・味噌	☆ココアプリン 鉄カルウエハース
17	火	カレーライス／だいこんサラダ／りんご ※3歳未満児：カレーシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・カレールー ホワイトルー／だいこん・きゅうり・鶏肉・わかめ・ごま オリーブオイル／りんご	☆じゃこマヨトースト
18	水	ごはん／すき焼き風煮／カリフラワースープ	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・すだれふ・かまぼこ にんじん・糸こんにやく・ねぎ／カリフラワー・鶏肉・もやし 玉ねぎ・にんじん	てつしお 鉄塩せんべい クラッカー
19	木	お別れ会食(3歳以上児) ★ばら組さんのリクエストメニューです。 今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うものを組み合わせました。 ごはん／ヤンニョムチキン／パンサンスー さつま芋入り豚汁／きなこふりかけ	米・麦／鶏肉・しょうが・にんにく・コーンスターチ・大豆油 ケチャップ・味噌・ごま／春雨・錦糸玉子（卵・サラダ油） きゅうり・ハム・にんじん・ごま油／豚肉・さつま芋・だいこん 白菜・ごぼう・にんじん・板こんにやく・ねぎ・味噌／きなこ	りんごゼリー のり巻きおかし

日	曜	予定献立	材料名	午後間食
21	土	中華丼／なめこ汁／チーズ	米・麦・豚肉・えび・白菜・たけのこ・にんじん・ピーマン 玉ねぎ・ごま油・片栗粉／絹ごし豆腐・なめこ・にんじん みつば・味噌／チーズ	かし お菓子
23	月	ごはん／ミートローフ 青菜とさつま芋のごま和え／粕汁	米・麦／合びき肉・木綿豆腐・卵・玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・パン粉・牛乳・ケチャップ・ウスターソース 青菜・さつま芋・もやし・にんじん・すりごま／白菜・だいこん にんじん・ごぼう・うす揚げ・板こんにやく・ねぎ・板粕・味噌	☆りんごのクラフティ ※小麦粉・卵・砂糖の生地
24	火	ビビンバ／玉子スープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・だいこん・もやし・にんじん しょうが・味噌・ごま油／卵・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん	☆チーズトースト
25	水	ごはん／チリコンカン／蒸しかぼちゃ 蒸しブロッコリー／もやしの味噌汁	米・麦／大豆・合びき肉・マカロニ・玉ねぎ・しょうが・にんにく トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・牛乳・サラダ油 かぼちゃ／ブロッコリー／もやし・だいこん・にんじん・えのき うす揚げ・味噌	ミレービスケット まるごと小魚 ※3歳未満児：せんべい
26	木	ごはん／鮭の西京焼き 豚肉とだいこんの煮物／わかめスープ	米・麦／鮭・白味噌・味噌／豚肉・だいこん・にんじん 刻み昆布・ごま油／わかめ・鶏肉・チンゲン菜・もやし・玉ねぎ にんじん	やし いも ☆焼き芋
27	金	ロールパン／グラタンめん ツナサラダ／バナナ	ロールパン／豚肉・うどん・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム コーン・グリーンピース・ホワイトルー・牛乳／キャベツ・ツナ きゅうり・ハム・マヨネーズ／バナナ	☆菜めしおにぎり
28	土	ごはん／にんじんきんぴら／ふかし芋 スティックきゅうり／豆乳の味噌汁	米・麦／牛肉・にんじん・さつま揚げ・糸こんにやく・ごま油 さつま芋／きゅうり／厚揚げ・白菜・だいこん・にんじん 味噌・無調整豆乳	かし お菓子
30	月	ごはん／魚の香味焼き ひじきの煮物／青菜と玉子の味噌汁	米・麦／さば・玉ねぎ・にんにく・ごま・すりごま／ひじき 鶏肉・ちくわ・にんじん・うす揚げ・糸こんにやく グリーンピース・ごま油／青菜・卵・玉ねぎ・にんじん・味噌	☆おふラスク
31	火	ごはん／チキンナゲット キャベツの塩昆布和え／だいこんスープ	米・麦／鶏ひき肉・木綿豆腐・味噌・片栗粉・コーンスターチ コーンフレーク・サラダ油・ケチャップ／キャベツ・にんじん 塩昆布・ごま油／だいこん・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ しいたけ	ベルギーワッフル



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はたけのこ、春キャベツ、いちご、夏はとうもろこし、きゅうり、なす、トマト、すいか、秋はさつま芋、れんこん、梨、柿、冬は白菜、だいこん、ほうれん草、みかんなど旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。また、食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

## 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」が言えた。
- 姿勢を正しく食べる事ができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食、決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- バランスのとれた食事ができた。

